

Buongiorno ragazzi approfittate di questo "tempo libero" per dedicarvi tutti i giorni ad almeno 30 minuti di attività fisica.

Nel cortile di casa o al parco continuare il lavoro di:

costruzione di una sequenza di almeno 40 saltelli ispirandosi, anche, ai suggerimenti che potete trovare in questi video.

La sequenza deve essere eseguita senza interruzioni tra un saltello e l'altro. Ognuno di voi troverà dei saltelli adatti alle proprie capacità. Vedrete che dedicando un po' di tempo con costanza tutti i giorni diventerete presto molto bravi

Seguirà a fine Marzo la valutazione della sequenza.

A presto!!! Prof Quaranta

[World's Best Jump Rope Sisters - Rope Skipping Duo](#)

[Basic Jump Rope Tricks with Lauren Matsumoto](#)